

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



5º ANO B. E.E JARDIM  
PAIVA I

EBOOK- DE TECNOLOGIA.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

FRUTAS E LEGUMES, PREFERIDOS DO 5º ANO B, ESCOLA  
ESTATUAL JARDIM PAIVA I.

INDICE

BANANA .....	2
BERINGELA.....	3
CENOURA.....	4
LARANJA.....	5
MAÇÃ.....	6
MAÇÃ.....	7
MELÂNCIA.....	8
PITAYA.....	9
TOMATE.....	10
TOMATE.....	11
TOMATE.....	12

## O BENEFÍCIOS DA BANANA.

A BANANA FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO E AJUDA A PREVENIR DOENÇAS, ALÉM DE INTERFERIR POSITIVAMENTE NA FLORA INTESTINAL.

COMO VISTO ACIMA, A BANANA É RICA EM VITAMINA C, É ANTIOXIDANTE QUE CONTRIBUI COM O EQUILÍBRIO DO SISTEMA IMONOLÓGICO. AINDA É FONTE DE VITAMINA B6, CAPAZ DE ESTIMULAR A CRIAÇÃO DA SINTESE - DE NOVAS CELULAS.

ALUNAS VICTÓRIA, LUNA E AJAMILLY.

## BENEFÍCIOS DA BERINGELA.

ALÉM DA BERINGELA SER RICA EM MINERAIS, ELA TAMBÉM CONTÉM IMPORTANTES FITONUTRIENTES QUE TEM AÇÃO ANTIOXIDANTE NO ORGANISMO.

OS FITONUTRIENTES DA BERINGELA INCLUEM COMPOSTOS FENÓLICOS E FLAVONÓIDES, ELES SERVEM PARA REMOVER E INATIVAR OS RADICAIS LIVRES QUE OXIDAM AS CÉLULAS, PROMOVENDO MELHORAS A SAÚDE DO CÉREBRO.

PESQUISAS TAMBÉM MOSTRAM QUE ANTOCIANINAS SÃO SUBSTANCIAS QUE DÃO PIGMENTOS A BERINGELA, INIBEM A NEUROINFLAMAÇÃO E FACILITAM A CIRCULAÇÃO DE SANGUE NO CEREBRO. ELAS SERVEM PARA EVITAR TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS COM A IDADE, E TAMBÉM PARA MELHORAR A MEMÓRIA.

ALUNAS: BETRIZ FERREIRA E KAROLAYNE.

## BENEFÍCIOS DA CENOURA.

A CENOURA É UMA RAIZ QUE TRÁZ BEBEFÍCIOS PARA A SAÚDE COMO: PREVENIR O ENVELHECIMENTO, ROTEJER A VISÃO E MANTER O BRONSEAMENTO.

CONHECIDA POR CONTER UMA GRANDE QUANTIDADE DE VITAMINA A, A CENOURA É CONSIDERADA UM ÓTIMO ALIMENTO FUNCIONAL, PROPORCIONANDO VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A NOSSA SAÚDE.

ALUNO: DANIEL MARCATTI BRITO NETO

## BENEFÍCIOS DA LARANJA.

A LARANJA É UMA FRUTA RÍCA EM FÍBRAS. ELA FAZ SUCESSO POR SER UM ÓTIMO REFORÇO CONTRA RESFRIADOS, POIS CONTÉM VITAMINA C, QUE AUXILIA NA IMUNIDADE, E AJUDA NO FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DIGESTIVO.

A LARANJA TEM NUTRIENTES IMPORTANTES COMO VITAMINAS: A,B, E C, QUE ATUAM NA PRODUÇÃO DE GLÓBULOS BRANCOS, ASSIM AJUDANDO A REFORÇAR O SISTEMA IMUNE.

ALUNA:YASMIN BATISTA FERREIRA DE MELO

## BENEFÍCIOS DA MAÇA.

A MAÇÃ É UMA FRUTA QUE AJUDA A PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES E A DIABETES, COMBATER A PRISÃO DE VENTRE, EVITAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE E FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO, JÁ QUE ESSA FRUTA POSSUI BOAS QUANTIDADES DE CAROTENOIDES E FLAVONOIDES, QUE SÃO COMPOSTOS BIOATIVOS COM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES. ALÉM DISSO, A MAÇÃ É RICA EM FIBRAS E TEM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO, CONTRIBUINDO PARA PROLONGAR A SACIEDADE E DIMINUIR A VONTADE DE COMER AO LONGO DO DIA, PROMOVENDO O EMAGRECIMENTO. VEJA OUTROS ALIMENTOS COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO. EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE MAÇÃ, COMO A VERDE, A GALA OU A FUGI, QUE PODEM SER CONSUMIDAS AO NATURAL OU SER USADA EM PREPARAÇÕES COMO SALADA DE FRUTAS, VITAMINAS, COMPOTAS OU EM PREPARAÇÕES SALGADAS, COMO SALADA OU VINAGRETE. JÁ A CASCA DA MAÇÃ TAMBÉM PODE SER USADA PARA O PREPARO DE CHÁS

Aluna: Maria Vitória

## BENEFÍCIOS DA MELANCIA.

OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA MELANCIA PARA A SAÚDE SÃO: 1. MELHORAR E PREVENIR A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS A MELANCIA É UMA FRUTA QUE POSSUI GRANDE QUANTIDADE DE ÁGUA, DE FORMA QUE EXERCE UM EFEITO DIURÉTICO NO ORGANISMO, AJUDANDO A DESINCHAR E A ELIMINAR O EXCESSO DE LÍQUIDOS DO CORPO ATRAVÉS DA URINA. ALÉM DISSO, A MELANCIA TAMBÉM POSSUI POTÁSSIO, UM MINERAL QUE FAVORECE A ELIMINAÇÃO DO EXCESSO DE LÍQUIDO DO CORPO, AJUDANDO A DESINFLAMAR. 2. HIDRATAR O ORGANISMO A MELANCIA AJUDA A MANTER O CORPO HIDRATADO, JÁ QUE CERCA DE 92% DA SUA COMPOSIÇÃO É ÁGUA, SENDO UMA BOA OPÇÃO PARA OS DIAS MAIS QUENTES. ALUNA: THAYNÁ GIOVANA

## BENEFÍCIOS DA PITAYA.

A PITAYA AUXILIA NA PREVENÇÃO E CONTRLE DAS DOENÇAS CRÔNICAS. DEVIDO A SUA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL A PITAYA AJUDA A COMBATER O CANCER. TEM AÇÃO ANTIOXIDANTE, AUXILIA NAS DOENÇAS CARDIACAS, POIS REDUZ O COLASTEROL (LDL). MELHORA A PRESSÃO ARTERIAL DEVIDO A CAPITINA, UMA SUBSTÂNCIA PRESENTE NA FRUTA A PITAYA É UMA FRUTA QUE TEM VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, PODENDO FAVORECER A PERDA DE PESO E COMBATER DOENÇAS COMO OSTEOPOROSE, ANEMIA, ALTERAÇÕES CARDÍACAS E GASTROINTESTINAIS. OS BENEFÍCIOS DA PITAYA ESTÃO RELACIONADOS COM O SEU ALTO PODER ANTIOXIDANTE, JÁ QUE É RICA EM POLIFENOIS, VITAMINAS E MINERAIS, QUE SÃO IMPORTANTES PARA PROTEGER O ORGANISMO. A PITAYA É UMA FRUTA DE SABOR SUAVE E DOCE QUE NASCE DE UM CACTO DA FAMÍLIA CACTACEAE, DO GÊNERO HYLOCEREUS. EXISTEM 3 VARIAÇÕES DE COR DA FRUTA: A PITAYA VERMELHA, QUE TEM COR ROSA-ROXA POR DENTRO E POR FORA; A PITAYA AMARELA, QUE POSSUI CASCA AMARELA E É BANCA POR DENTRO; E A PITAYA BRANCA, QUE TEM A CASCA ROSA E É BRANCA POR DENTRO. A COR DA POLPA DA PITAYA VARIA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE ANTIOXIDANTES, DE FORMA QUE PITAYA VERMELHA CONTÉM MAIOR QUANTIDADE DE ANTIOXIDANTE

## ALUNO JÃO PEDRO MORTARE BENEFÍCIOS DO TOMATE.

O tomate é um fruto rico em vitamina C, vitamina A, vitamina K e licopeno, que é um potente antioxidante, ajudando a manter a saúde da pele, fortalecer o sistema imunológico e evitar doenças cardiovasculares, como infarto e aterosclerose. Além disso, o tomate, cujo nome científico é *Lycopersicon esculentum* L., também contém poucas calorias e é rico em fibras, sendo uma ótima opção de alimento para aumentar a saciedade e diminuir a fome, facilitando a perda de peso. O tomate pode ser consumido ao natural ou usado em preparações como saladas, sucos, sopas, ensopados, molhos ou assados, por exemplo.

ALUNO: JOÃO GABRIEL

TOMATE.

BENEFÍCIOS DO TOMATE ALGUNS DOS PRINCIPAIS

BENEFÍCIOS DO TOMATE INCLUEM: 1. PREVENIR O CÂNCER DE PRÓSTATA O TOMATE É RICO EM LICOPENO, UM PIGMENTO CAROTENOIDE QUE EXERCE UMA POTENTE AÇÃO ANTIOXIDANTE NO ORGANISMO, PROTEGENDO AS CÉLULAS DO EFEITO DOS RADICAIS LIVRES, E INIBINDO A PROLIFERAÇÃO DAS CÉLULAS TUMORAIS, PREVENINDO E ATRASANDO O DESENVOLVIMENTO DE DIFERENTES TIPOS DE CÂNCER, PRINCIPALMENTE DE PRÓSTATA, MAMA E DE OVÁRIO EM MULHERES NA MENOPAUSA. CONHEÇA OUTROS ALIMENTOS RICOS EM LICOPENO. 2. PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES O TOMATE, POR TER ELEVADA COMPOSIÇÃO EM ANTIOXIDANTES, AJUDA A MANTER OS VASOS SANGUÍNEOS SAUDÁVEIS, ALÉM DE POSSUIR FIBRAS QUE AJUDAM A DIMINUIR OS NÍVEIS DE COLESTEROL RUIM, TAMBÉM CONHECIDO POR LDL. ALÉM DISSO, ALGUNS ESTUDOS MOSTRAM QUE O CONSUMO DE LICOPENO, QUE PODE SER CONCENTRADO NO TOMATE, AJUDA A DIMINUIR O RISCO DE DIFERENTES DOENÇAS CARDIOVASCULARES, COMO INFARTO DO MIOCÁRDIO, ATEROSCLEROSE E DERRAME CEREBRAL. 3. CUIDAR DA VISÃO, DA PELE E DO CABELO POR SER RICO EM CAROTENOIDES, OS QUAIS SE TRANSFORMAM EM VITAMINA A NO ORGANISMO, O CONSUMO DE TOMATE

# AJUDA A MANTER A SAÚDE VISUAL E DA PELE, ALÉM DE FORTALECER E DAR BRILHO AO CABELO

## TABELA NUTRICIONAL DO TOMATE

Componentes Quantidade em 1 unidade média

(100 g) de tomate cru

Energia 15 calorias Água 93,5 g

Proteínas 1,1 g

Gorduras 0,2 g

Carboidratos 3,1 g

Fibras 1,2 g Vitamina A

(retinol) 54 mcg

Vitamina B1 0,05 mg

Vitamina B2 0,03 mg

Vitamina B3 0,6 mg

Vitamina C 21,2 mg

Cálcio 7 mg

Fósforo 20 mg

Ferro 0,2 mg

Potássio 222 mg

Licopeno em tomate cru 2,7 mg

Licopeno no molho de tomate 21,8 mg

Licopeno no tomate seco 45,9 mg

Licopeno no tomate em lata 2,7 mg

## REFERÊNCIAS:

<https://www.tuasaude.com/beneficios-das-frutas/>.